

PROGRAM

Oferty toruńskich organizacji, firm
i instytucji od 1 do 31 maja 2013



www.maraton.pl

28. Toruński Miesiąc dla Zdrowia

Dofinansowano ze środków Gminy Miasta Toruń



PONIEDZIAŁEK Droga do zdrowia – zacznij w poniedziałek

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. gimnastyka dla pań „III wieku” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 65-22-168) Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 – zajęcia odbywać się będą w SP Nr 7, ul. Bema 66 godz. 18.15

2. gimnastyka rekreacyjno – korekcyjna dla pań (po wcześniejszym umówieniu p. Maria Czarnecka tel. 56/ 648-14-46 lub 504 044 362) zajęcia odbywać się będą na terenie SP nr 7, ul. Bema 66 godz. 17.30

3. ćwiczenia na platformie wibracyjnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00-20.00

4. Hathā Joga dla każdego (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00 i 19.30

5. fitness ABT – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 2 godz. 8.30

6. fitness dla pań III wieku (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 11.15

7. zajęcia ruchowe z elementami relaksacji (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, godz. 18.45

8. aqua aerobic (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, godz. 20.00

9. fitness Body Shape (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, godz. 16.45

10. aerobic z piłką Thera Band (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak, ul. Wyszyńskiego 6, godz. 17.45

11. fitness BPU (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-61-48) Fitness Center EWA, ul. Morcinka 17, godz. 16.00

12. gimnastyka na urządzeniach Shapemaster (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-11-800) Salon Chiroprapii, ul. Wojska Polskiego 43-45/13 godz. 13.00 w terminie od 6 do 29 maja

13. medytacja i medytacja w tańcu (po wcześniejszym

umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.00 – 20.00 - termin do uzgodnienia

14. ćwiczenia kinezyterapeutyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 466 844) Active-Body Jarosław Rochna, ul. Przyjazna 6, Mała Nieszawka, usługi odbywać się będą w Toruniu, ul. Stefana Srebrnego 1 w godz. 16.00 – 17.30

15. zumba – grupa młodzieżowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzosa”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 18.30 – 20.00

16. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.00 – 12.00 i 14.30 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SIŁOWNIE

1. treningi na siłowni obejmujące wszystkie partie mięśniowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 530 980 100) Siłownia GLADIATOR (dla mężczyzn), ul. Tuwima 14 w godz. 9.00 – 11.00 i 15.00 – 17.00

2. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

3. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego – (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się ZS 22, ul. Fałata 88/89, grupa 1-2 lata, godz. 17.00

2. aguapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00-9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 15.00-17.00

3. basen (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00-9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji –

Phylwalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17, godz. 15.20 i 21.10

4. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futebol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w ZsZ nr 22, ul. Fałata 88/90 godz. 18.00, grupa 6-7 lat

5. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dorosłych i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166 godz. 19.00

6. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166 godz. 16.00

7. podstawowe treningi kendo (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 196 543) Toruński Klub Kendo, ul. Zamenhofska 40A, zajęcia odbywać się będą w VII LO, ul. Batorego 37/41 w godz. 18.00 – 20.00

8. taekwon-do dla młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 484 146) Toruńska Akademia Taekwon-do, ul. Sasankowa 8, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 10, ul. Bażyńskich 30/36 w godz. 18.30 – 20.00

9. treningi aikido dla młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 695 645 291) – Toruńskie Stowarzyszenie Harmonii Ciała i Umysłu Aikido, zajęcia będą odbywać się w Szkole Podstawowej nr 5, ul. Zwirki i Wigury 1 w godz. 19.00 – 20.30

10. treningi aikido dla duetu rodzic+dziecko (po wcześniejszym umówieniu tel. 695 645 291) – Toruńskie Stowarzyszenie Harmonii Ciała i Umysłu Aikido, zajęcia będą odbywać się w Szkole Podstawowej nr 5, ul. Zwirki i Wigury 1 w godz. 19.00 – 20.00

11. aquapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

12. samoobrona dla dorosłych i młodzieży przed uzbrojonym agresorem Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458 Zajęcia będą odbywać się w LO nr 9, ul. Rydygiera 12 o godz. 19.30

13. samoobrona z elementami gimnastyki korekcyjnej dla dzieci – Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458 Zajęcia będą odbywać się w Szkole Podstawowej nr 8, ul. Łyskowskiego 28, godz. 18.00

14. treningi piłki nożnej pod okiem trenerów (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-67-00 w. 43) Toruński Klub Piłkarski ELANA S.A. ul. Bema 23/29 zajęcia odbywać się będą na Orliku przy ZS nr 8, ul. Łyskowskiego 28 w godz. 17.15 – 18.15

15. treningi piłki nożnej pod okiem trenerów (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-67-00 w. 43) Toruński Klub Piłkarski ELANA S.A. ul. Bema 23/29 zajęcia odbywać się będą na Orliku MOSir, ul. Armii Ludowej w godz. 17.00 – 18.00

16. aqua gymstic/aqua nordic walking (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, zajęcia odbywać się będą w Mini Aqua Parku, ul. Hallera o godz. 19.00, uczestnik pokrywa koszt wejścia na basen

17. nartorolki terenowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

18. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat), młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79 w godz. 18.00 – 19.00

19. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat) i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 17.00 – 18.00

20. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 19.00 – 20.30

21. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79 w godz. 18.00 – 19.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. bezpłatne badania specjalistyczne dla osób pracujących przy monitorach komputerowych, okulary do komfortowej pracy przy komputerze (po wcześniejszym

umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

2. korekcja wad wzroku i rehabilitacja wzrokowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

3. badania kwalifikujące do noszenia szkieł progresywnych, dobór właściwego rodzaju i modelu okularów progresywnych do indywidualnych potrzeb klienta (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowsy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

4. pomiary tkanki tłuszczowej i plynów metabolicznych (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00 – 18.00

5. konsultacje dietetyczne ze wskazówkami dotyczącymi zdrowego odżywiania (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00 – 18.00

6. diagnoza schorzeń kręgosłupa i wad postawy, konsultacje dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa „Kociński”, ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

7. rollmasaż z podcierwienią (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

8. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowski 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

9. porady w zakresie zaporć, wzdęci i odżywiania (konsultacje podczas zabiegu) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowski 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

10. 60% zniżki na masaż kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 510 410 428 lub 516 912 722) „Dotyk Zdrowia” S.C. - gabinet fizjoterapii i masażu, ul. Fałata 34/46

11. doradztwo w zakresie suplementacji – Katarzyna Matela Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 - 18.00

12. testy alergiczne, bezinwazyjne (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioarmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

13. pomiar ciśnienia Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Żofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A

tel. (056) 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

14. konsultacje, badanie i plan leczenia jamy ustnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

15. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel. 513 426 762) Proklin Joanna Drażkowska, ul. Wyszyńskiego 19, w godz. 10.00 – 18.00

16. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

17. seans hydromasażu suchego na łóżku MedyJet – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

18. konsultacje psychologiczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

19. konsultacje logopedyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00 – 16.15

20. masaże misami tybetańskimi – likwidacja stresu, nadpobudliwość, wyciszenie organizmu (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 850 418) Studio Natury BIOTON, ul. Prejsa 2/7 w godz. 10.00 – 17.00

21. zabiegi Reiki – wzmacnianie organizmu, usuwanie blokad, i lęków, przywracanie harmonii (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 850 418) Studio Natury BIOTON, ul. Prejsa 2/7 w godz. 10.00 – 17.00

22. pomiar ciśnienia (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

23. bańki – rozluźnienie mięśni (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

24. bańki – przeziębienie (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

25. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel.

65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 12.00 – 13.00 i 17.00 – 18.00

26. bezpłatne badanie słuchu – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

27. bezpłatne testowanie aparatów słuchowych – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

28. masaż (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 466 844) Active-Body Jarosław Rochna, ul. Przyjazna 6, Mała Nieszawka, usługi odbywać się będą w Toruniu, ul. Stefana Srebrnego 1 w godz. 16.00 – 17.30

29. zabiegi wspomagające odchudzanie z nauką zdrowego odżywiania (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 466 844) Active-Body Jarosław Rochna, ul. Przyjazna 6, Mała Nieszawka, usługi odbywać się będą w Toruniu, ul. Stefana Srebrnego 1 w godz. 16.00 – 17.30

30. metryka zdrowia (analiza składu ciała, testy sprawnościowe, doradztwo dla osób z nadwagą) (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

31. badania profilaktyczne w ramach programu raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat – Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 8.00 – 18.00

32. badania profilaktyczne w ramach programu chorób układu krążenia dla 55,50,45,40, i 35 latków Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

33. badania profilaktyczne w ramach programu chorób odtytoniowych (w tym POCHP) zapraszamy osoby powyżej 18 lat, palące papierosy – Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

34. wellness test (analiza składu ciała, interpretacja wyników, propozycja rozwiązań) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 11, godz. do uzgodnienia

35. badanie ostrości wzrokowej autorefraktometrem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/652-10-93) Optometria Karczewski Kids , ul. Rynek Nowomiejski 25 w godz. 11.00 – 17.00

36. spotkanie n/t masażu kobiet w ciąży, masażu blizny po cesarskim cięciu, masażu poporodowym, masażu niemowlaka (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992) Harmonia - salon masażu Maria Rezulak, ul. Wyszyńskiego 15a/64 w godz. 12.30-13.30 i 17.30-18.30

37. 15% zniżki na masaż ciężowy dla osób, które po spotkaniu umówią się na zabieg - Harmonia – salon masażu Maria Rezulak , ul. Wyszyńskiego 15a/64 godz. do uzgodnienia

38. 15% zniżki na masaż kręgosłupa dla osób 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992) - Harmonia – salon masażu Maria Rezulak , ul. Wyszyńskiego 15a/64 godz. do uzgodnienia

39. konsultacje indywidualne z terapeutą w zakresie rozwoju osobistego w oparciu m. in. o pracę z ciałem i ze snem (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 112 321) Sensica – Ośrodek Terapii, ul. Klonowica 43/1 w godz. 9.00 – 13.00 tylko 13.05.2013r.

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. zniżka 10% na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu w różnych specjalnościach – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 56/ 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 10% rabatu na sprzęt piłkarski firmy ZINA Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

4. doradztwo w zakresie doboru prawidłowego sprzętu do uprawiania dyscypliny sportu – piłka nożna Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

5. 10% rabatu na asortyment w sklepie Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

6. konsultacje i porady w zakresie zapobiegania starzenia się skóry twarzy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

7. 10% upustu na usuwanie zmarszczek mimicznych

(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

8. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

9. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

10. godzinny pobyt w strefie saun i jacuzzi, po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, w godz. 12.00 – 14.00

11. 10% rabatu na zabiegi na ciało w SPA ORCHIDEA

(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

12. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej – Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

13. konsultacje w zakresie wyboru kierunku działania dla odnowy biologicznej własnego organizmu (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 466 844) Active-Body Jarosław Rochna, ul. Przyjazna 6, Mała Nieszawka, usługi odbywać się będą w Toruniu, ul. Stefana Srebrnego 1 w godz. 16.00 – 17.30

14. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00-20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

14. rytmika dla dzieci (5 lat) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 17.15 – 18.00

15. taniec nowoczesny (grupa młodzieżowa) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 18.15 – 19.45

16. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.00 – 12.00 i 14.30 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SŁOWNIE

1. siłownia – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 622-61-48) Fitness Center „Ewa”, ul. Morcinka 17 w godz. 8.30 – 12.00

2. siłownia – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-34-934) Studio Rekreacji dla Pań „Bella – Line”, ul. Sukiennicza 4 w godz. 11.00 – 14.00

3. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

4. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. treningi karate dla dzieci – Toruński Klub Karate Kyokushin tel. 609 595 858 – zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11 godz. 17.00 – 18.00

2. treningi karate dla młodzieży i dorosłych – Toruński Klub Karate Kyokushin tel. 609 595 858 – zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11 godz. 19.00 – 20.30

3. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się ZS 14, ul. Hallera 79 (Aula Szkolna), grupa 2-3 lata, godz. 17.00, grupa 3-4 lata, godz. 18.00

4. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego – (po wcześniej-

szym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się IX LO, ul. Rydygiera, grupa 3-4 lata, godz. 17.00

5. aguapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 14.00 – 17.00

6. basen (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 i 21.10

7. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futbol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat – (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) - Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w IX LO, ul. Rydygiera godz. 18.00, grupa 5-6 lat

8. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dorosłych i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Klubie Olimpijczyk, ul. Słowackiego 114 godz. 19.30

9. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Klubie Olimpijczyk, ul. Słowackiego 114 godz. 18.30

10. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w SP nr 3, ul. Legionów 210 godz. 16.00

11. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Zs nr 9, ul. Rzepakowa godz. 17.15

12. samoobrona krav-maga (po wcześniejszym umówieniu tel. 0600 027 338) Krav – TOR Ośrodek Szkolenia Samoobrony KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego 12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pajkowskiego 44 godz. 18.00

13. karate dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 19.300 – 20.30

WTOREK Racionalne żywienie

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. gimnastyka rekreacyjno – korekcyjna dla pań (po wcześniejszym umówieniu p. Maria Czarnańska tel. 56/ 648-14-46 lub 504 044 362) zajęcia odbywać się będą na terenie SP nr 10, ul. Bażyńskich godz. 18.30

2. ćwiczenia na platformie wibracyjnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00-20.00

3. joga dla kobiet w ciąży (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00

4. joga łagodna 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00

5. fitball (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 17.15

6. fitness – zdrowy kręgosłup – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. 18.00

7. rytmika dla dzieci do lat 4 (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, godz. 9.00, 9.30, 10.00

8. gimnastyka na urządzeniach Shapemaster (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-11-800) Salon Chiroterapii, ul. Wojska Polskiego 43-45/13 godz. 13.00 w terminie od 6 do 29 maja

9. medytacja i medytacja w tańcu (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.00 – 20.00 - termin do uzgodnienia

10. zajęcia somayog (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 19.15 – 20.45 – tylko 21 maja

11. zajęcia czi kung (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.15 – 18.15 – tylko 14 maja

12. ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozciągające, rozluźniające dla Pań (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 819 119) Toruński Klub Karate Tradycyjnego KUMADE, zajęcia odbywać się będą w Ośrodku Sportowym MENTOR – SPORT, ul. Szosa Chełmińska 177-181 budynek B godz. 19.00

13. rytmika dla dzieci (4 lata) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 16.30-17.15

14. samoobrona dla kobiet (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 20.30-21.30

15. Full kontakt/K1 (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 18.00 – 19.30

16. Dzień sportu – mini olimpiada sportowa przedszkolaków dla dzieci 5-6 letnich – Przedszkole Miejskie nr 2, ul. Stawisińskiego 7 tel. 56/648-64-52 tylko 07.05.2013r. w godz. 10.00 – 15.00

17. III Przedszkolnybiegpozdrowiedla dzieci i rodziców – Przedszkole Miejskie nr 2, ul. Stawisińskiego 7 tel. 56/648-64-52 tylko 28.05.2013r. godz. 15.00

18. taekwon-do dla dzieci – (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 484 146) Toruńska Akademia Taekwon-do, ul. Sasankowa 8, zajęcia odbywać się będą w Zespole Szkół Salezjańskich, ul. Storczykowa 66a w godz. 18.20 – 19.20

19. treningi piłki nożnej pod okiem trenerów (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-67-00 w. 43) Toruński Klub Piłkarski ELANA S.A. ul. Bema 23/29 zajęcia odbywać się będą na Orliku przy II LO, ul. Raszei 1 w godz. 16.30 – 17.30

20. nordic walking (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, zbiórka pod Klubem „Sobótka”, ul. Wojska Polskiego godz. 16.00 (możliwość wypożyczenia kijów dla dorosłych i dla dzieci)

21. nartorolki terenowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

22. futbol amerykański – treningi dla młodzieży i seniorów (po wcześniejszym umówieniu tel. 793 948 645) Klub Sportowy Angels, ul. Szosa Chełmińska 195, zajęcia odbywać się będą na boisku Camping Tramp, ul. Kujawska 14 o godz. 17.00

23. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat), młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 2, ul. Kosynierów Kościuskowskich 6 w godz. 17.00 – 18.00

24. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat) i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 18.00 – 19.00

25. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcze-

śniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 19.00 – 20.30

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. bezpłatne badania specjalistyczne dla osób pracujących przy monitorach komputerowych, okulary do komfortowej pracy przy komputerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

2. korekcja wad wzroku i rehabilitacja wzrokowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

3. badania kwalifikujące do noszenia szkieł progresywnych, dobór właściwego rodzaju i modelu okularów progresywnych do indywidualnych potrzeb klienta (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

4. pomiary tkanki tłuszczowej i płynów metabolicznych (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00 – 18.00

5. konsultacje dietetyczne ze wskazówkami dotyczącymi zdrowego odżywiania – (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00 – 18.00

6. diagnoza schorzeń kręgosłupa i wad postawy, konsultacje dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa „Kociński”, ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

7. rollmasaż z podczwernięciem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

8. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

9. porady w zakresie zapaść, wzdęć i odżywiania (konsultacje podczas zabiegu) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

10. doradztwo w zakresie suplementacji Katarzyna Metela Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/652-16-45 w godz. 11.00-18.00

11. odczulanie alergii (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

12. pomiar ciśnienia Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. (056) 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

13. konsultacje, badanie i plan leczenia jamy ustnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

14. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel. 513 426 762) Proklin Joanna Dąrkowska, ul. Wyszyńskiego 19, w godz. 10.00 – 18.00

15. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

16. seans hydromasażu suchego na łóżku Medylet (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

17. konsultacje psychologiczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

18. konsultacje logopedyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

19. pomiar ciśnienia (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

20. baniki – rozluźnienie mięśni (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

21. baniki – przeziębienie (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

22. akupunktura (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 12.00 – 13.00 i 17.00 – 18.00

23. bezpłatne badanie słuchu – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

24. bezpłatne testowanie aparatów słuchowych – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

25. terapia antynykotynowa – 25% zniżki – ilość ograniczona (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 10.00 – 15.00

26. testy alergiczne – 25% zniżki – ilość ograniczona (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 10.00 – 15.00

27. metryka zdrowia (analiza składu ciała, testy sprawnościowe, doradztwo dla osób z nadwagą) (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

28. badania profilaktyczne w ramach programu raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat – Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 8.00 – 20.00

29. badania profilaktyczne w ramach programu chorób układu krążenia dla 55,50,45,40 i 35 latków Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

30. badania profilaktyczne w ramach programu chorób odtytoniowych (w tym POCHP) zapraszamy osoby powyżej 18 lat, palące papierosy Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

31. wellness test (analiza składu ciała, interpretacja wyników, propozycja rozwiązań) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 11, godz. do uzgodnienia

32. badanie ostrości wzrokowej autorefraktometrem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/652-10-93) Optometria Karczewski Kids, ul. Rynek Nowomiejski 25 w godz. 11.00 – 17.00

33. 15% zniżki na masaż kręgosłupa dla osób 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992)- Harmonia – salon masażu Maria Rezulak, ul. Wyszyńskiego 15a/64 godz. do uzgodnienia

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. zniżka 10% na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu w różnych specjalnościach

– Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 10% rabatu na sprzęt piłkarski firmy ZINA Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

4. doradztwo w zakresie doboru prawidłowego sprzętu do uprawiania dyscypliny sportu – piłka nożna Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

5. 10% rabatu na asortyment w sklepie Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

6. konsultacje i porady w zakresie zapobiegania starzenia się skóry twarzy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

7. 10% upustu na usuwanie zmarszczek mimicznych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

8. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

9. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

10. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

11. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00-20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

12. taniec brzucha (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 19.30 – 20.30 – tylko 8 maja

13. zumba fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 910 335) Zumba Fitness Marta Lewandowska, zajęcia będą się odbywać w ZS nr 14, Aula szkolna, ul. Hallera 79 o godz. 18.00, tylko 23 maja

14. taniec irlandzki (grupa dziecięca) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 16.00 – 17.00

15. taniec irlandzki (grupa młodzieżowa) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 17.00 – 18.30

16. zajęcia dla pań przy muzyce orientalnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzoso”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 18.30-19.30

17. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.00 – 12.00 i 14.30 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SIŁOWNIE

1. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 2 w godz. 12.00 – 15.00

2. siłownia, ćwiczenia z instruktorem, programy odchudzające, poprawiające kondycję i inne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 w godz. 15.00 – 18.00

3. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

4. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie

zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się ZS 22, ul. Fałata 88/89, grupa 3-5 lat, godz. 17.30

2. aguapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 17.00 – 21.00

3. basen (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bazyńskich 9/17 godz. 15.20 i 21.10

4. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futebol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) - Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w ZsZ nr 22, ul. Fałata 88/90 godz. 18.00, grupa 8-9 lat

5. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dorosłych i młodzieży – (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub Karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166 godz. 19.00

6. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166 godz. 16.00

7. karate dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 18.00 – 19.00

8. Dzień dla Zdrowia - marsz Witaminek – oddziały 0-III SP – Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41B tel. 56/648-51-28, tylko 22.05.2013r. w godz. 10.45 – 11.30

9. Dzień dla Zdrowia – wyścig rzędów na wesoło dla klas IV-VI SP – Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41B tel. 56/648-51-28, tylko 22.05.2013r. w godz. 12.40 – 13.25

10. Dzień zdrowia – mecz siatkówki nauczyciele - uczniowie – Zespół Szkół nr 31, ul. Dziewulskiego 41B tel. 56/648-51-28, tylko 22.05.2013r. w godz. 13.40 – 14.30

11. aguapark – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

12. trening z trenerem na kortie tenisowym (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-53-60 lub 509 710 073) Klub Sportowy START-WISŁA, zajęcia odbędą się na kortach tenisowych MOSiR, ul. Przy Skarpie 4 w godz. 17.00-18.00 tylko 15 maja

ŚRODA Cholesterol, otyłość i nadwaga

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. ćwiczenia na platformie wibracyjnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

2. Hatha Joga dla każdego (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00 i 19.30

3. fitness TBC (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 2 godz. 8.30

4. fitness BPU (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 19.15

5. fitness Body Shape (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak”, ul. Wyszyskiego 6, godz. 17.45

6. zumba fitness (po wcześniejszym umówieniu w dniu zajęć tel. 56/ 648-68-55) SM „Na Skarpie”, Klub „Zodiak”, ul. Wyszyskiego 6, godz. 17.45

skiego 6, godz. 19.45

7. aqua zumba (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. 19.10

8. fitness TBC (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-61-48) Fitness Center EWA, ul. Morcinka 17, godz. 18.00

9. warsztaty medytacyjne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923 455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38 w godz. 17.00 – 19.00

10. gimnastyka na urządzeniach Shapemaster (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-11-800) Salon Chiropracji, ul. Wojska Polskiego 43-45/13 godz. 13.00 w terminie od 6 do 29 maja

11. medytacja i medytacja w tańcu (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.00 – 20.00 - termin do uzgodnienia

13. nartorolki terenowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

14. otwarte spotkanie z trenerami, instruktorami, mgr AWF – wykład „Zawodnik pod lupą psychologii i ekonomii” Jadwiga Helt ekonomista/psycholog zarządzania tel. 600 275 849, wykład odbędzie się w Toruńskim Związku TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75 godz. 17.00 tylko 15 maja

15. wprowadzenie do Tai Chi (po wcześniejszym umówieniu tel. 608 571 049) Centrum Sztuk Taoistycznych Mariusz Pietrzak, zajęcia odbywać się będą w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych nr 13, ul. Targowa 36/38 o godz. 18.45, tylko 15 maja

16. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat), młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79 w godz. 18.00 – 19.00

17. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat) i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 17.00 – 18.00

18. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 19.00 – 20.30

19. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 14, ul. Hallera 79 w godz. 18.00 – 19.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. bezpłatne badania specjalistyczne dla osób pracujących przy monitorach komputerowych, okulary do komfortowej pracy przy komputerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuski 41/47 w godz. 10.00-14.00

2. korekcja wad wzroku i rehabilitacja wzrokowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny

Trejnowscy s.c., ul. Kościuski 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

3. badania kwalifikujące do noszenia szkieł progresywnych, dobór właściwego rodzaju i modelu okularów progresywnych do indywidualnych potrzeb klienta (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuski 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

4. pomiary tkanki tłuszczowej i płynów metabolicznych (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 9.00 – 17.00

5. konsultacje dietetyczne ze wskazówkami dotyczącymi zdrowego odżywiania (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 9.00 – 17.00

6. diagnoza schorzeń kręgosłupa i wad postawy, konsultacje dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa „Kociński”, ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

7. rollmasaż z podczerwienią (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

8. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

9. porady w zakresie zapać, wzdęć i odżywiania (konsultacje podczas zabiegu) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

10. doradztwo w zakresie suplementacji – Katarzyna Matela Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

11. terapia antynikotynowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00-18.00

12. pomiar ciśnienia Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. (056) 62-248-69 w godz. 11.00 – 16.00

13. konsultacje, badanie i plan leczenia jamy ustnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

14. Dzień dla Zdrowia – szkolenie z pierwszej pomocy w klasach pierwszych gimnazjum – Zespół Szkół nr 31,

ul. Dziewulskiego 41B tel. 56/648-51-28, tylko 22.05.2013r. w godz. 11.40 – 12.25

15. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel. 513 426 762) Proklin Joanna Drażkowska, ul. Wyszyńskiego 19, w godz. 10.00 – 18.00

16. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

17. konsultacje psychologiczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

18. konsultacje logopedyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

19. pomiar ciśnienia (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

20. bańki – rozluźnienie mięśni (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

21. bańki – przeziębienie (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

22. bezpłatne badanie słuchu – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

23. bezpłatne testowanie aparatów słuchowych – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

24. pomiar ciśnienia – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/661-69-16) Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Lelewela 33, w godz. 10.00 – 14.00 tylko 22 maja

25. pomiar tkanki tłuszczowej – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/661-69-16) Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Lelewela 33, w godz. 10.00 – 14.00 tylko 22 maja

26. metryka zdrowia (analiza składu ciała, testy sprawnościowe, doradztwo dla osób z nadwagą) (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

27. badania profilaktyczne w ramach programu raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat – Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-1 w godz. 8.00 – 18.00

28. badania profilaktyczne w ramach programu chorób układu krążenia dla 55,50,45,40 i 35 latków Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

29. badania profilaktyczne w ramach programu chorób odtytoniowych (w tym POCHP) zapraszamy osoby powyżej 18 lat, palące papierosy – Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

30. wellness test (analiza składu ciała, interpretacja wyników, propozycja rozwiązań) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 11, godz. do uzgodnienia

31. badanie ostrości wzrokowej autorefraktometrem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/652-10-93) Optometria Karczewski Kids , ul. Rynek Nowomiejski 25 w godz. 11.00 – 17.00

32. 15% zniżki na masaż kręgosłupa dla osób 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992) – Harmonia – salon masażu Maria Rezulak , ul. Wyszyńskiego 15a/64 godz. do uzgodnienia

33. porady dietetyczne z przykładowymi jadłospisami w profilaktyce chorób i chorób metabolicznych (po wcześniejszym umówieniu tel. 726 537 082) – dietetyk Dorota Traczyk porady odbywać się będą w Toruńskim Związku TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75, godz. do uzgodnienia

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. zniżka 10% na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu w różnych specjalnościach – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 10% rabatu na sprzęt piłkarski firmy ZINA Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

4. doradztwo w zakresie doboru prawidłowego sprzętu do uprawiania dyscypliny sportu – piłka nożna Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

5. 10% rabatu na asortyment w sklepie Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

6. konsultacje i porady w zakresie zapobiegania starzenia się skóry twarzy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w g. 12.00-16.00

7. 10% upustu na usuwanie zmarszczek mimicznych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

8. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski

sk 18, godz do uzgodnienia

9. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

10. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej – Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

11. zajęcia plastyczne dla dzieci do lat 4 (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9, w godz. 10.40 – 11.20

12. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00-20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

CZWARTEK Serce sportowca • Dzień bez papierosa

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. gimnastyka dla pań „III wieku” (po wcześniejszym umówieniu tel. (056) 65-22-168) Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 – zajęcia odbywać się będą w SP Nr 7, ul. Bema 66 godz. 18.15

2. gimnastyka rekreacyjno – korekcyjna dla pań (po wcześniejszym umówieniu p. Maria Czarna tel. 56/ 648-14-46 lub 504 044 362) zajęcia odbywać się będą na terenie SP nr 7, ul. Bema 66 godz. 17.30

3. gimnastyka rekreacyjno-korekcyjna (po wcześniejszym umówieniu p. Maria Czarna tel. 56/ 648-14-46 lub 504 044 362) zajęcia odbywać się będą na terenie SP nr 10, ul. Bażyńskich 30/36 godz. 18.45

4. ćwiczenia na platformie wibracyjnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

5. joga dla kobiet w ciąży (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00

6. joga łagodna 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 667 085 577) Joga Toruń, ul. Podmurna 101, godz. 18.00

7. fitness - TBC (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 10.00

8. fitness – Power BPU+STRETCHING – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. 18.30

9. fitness - hydrocycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. 19.10

10. zumba (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-61-48) Fitness Center EWA, ul. Morcinka 17, godz. 17.15

11. gimnastyka na urządzeniach Shapemaster (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-11-800) Salon Chiroterapii, ul. Wojska Polskiego 43-45/13 godz. 13.00 w terminie od 6 do 29 maja

12. medytacja i medytacja w tańcu (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.00 – 20.00 - termin do uzgodnienia

13. rytmika dla dzieci (4 lata) (po wcześniejszym umó-

wieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzosi”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 16.30 – 17.15

14. rytmika dla dzieci (6 lat) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzosi”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 17.15 – 18.15

15. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.00 – 12.00 i 14.30 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SIŁOWNIE

1. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-34-934) Studio Rekreacji dla Pań „Bella – Line”, ul. Sukiennicza 4 w godz. 11.00 – 14.00

2. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-30-111) Bella Line Wellness Centrum ul. Żółkiewskiego 2 w godz. 12.00 – 15.00

3. treningi na siłowni obejmujące wszystkie partie mięśniowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 530 980 100) Siłownia GLADIATOR (dla mężczyzn), ul. Tuwima 14 w godz. 9.00 – 11.00 i 15.00 – 17.00

4. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 622-61-48) Fitness Center „Ewa”, ul. Morcinka 17 w godz. 8.30 – 12.00

5. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

6. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. treningi karate dla dzieci – Toruński Klub Karate Kyokushin tel. 609 595 858 – zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11 godz. 17.00 – 18.00

2. treningi karate dla młodzieży i dorosłych – Toruński Klub Karate Kyokushin tel. 609 595 858 – zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11 godz. 19.00 – 20.30

3. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie

Maluszki, zajęcia odbywają się ZS 24, ul. Ogrodowa, grupa 2-3 lata, godz. 17.00, grupa 3-4 lat, godz. 18.00

4. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się w IX LO, ul. Rydygiera, grupa 2-3 lata, godz. 16.30

5. aguapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00– 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 16.00 – 21.00

6. basen (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 i 21.10

7. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futbol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) - Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w ZSz nr 14, ul. Hallera godz. 18.00, grupa 5-6 lat

8. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futbol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) - Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w IX LO, ul. Rydygiera godz. 17.30, grupa 5-6 lat

9. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dorosłych i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademii Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Klubie Olimpijczyk, ul. Słowackiego 114 godz. 19.30

10. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademii Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Klubie Olimpijczyk, ul. Słowackiego 114 godz. 18.30

11. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla dzieci – (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademii Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w SP nr 3, ul. Legionów 210 godz. 16.00

12. zajęcia karate tradycyjnego oraz samoobrony dla

dzieci– (po wcześniejszym umówieniu tel. 507 149 719) Akademicki Klub karate Tradycyjnego Akademia Karate, ul. Szosa Lubicka 166, zajęcia odbywać się będą w Zs nr 9, ul. Rzepakowa godz. 17.15

13. samoobrona krav-maga (po wcześniejszym umówieniu tel. 0600 027 338) Krav – TOR Ośrodek Szkolenia Samoobrony KRAV MAGA Kotowski Zbigniew ul. Kusocińskiego 12/40, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 2, ul. Pająkowskiego 44 godz. 18.00

14. karate dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 19.30 – 20.30

15. samoobrona dla kobiet (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 20.30 – 21.30

16. Full contact/K1 (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUN”, ul. Lecha 5/7 w godz. 18.00 – 19.30

17. taekwon-do dla młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 484 146) Toruńska Akademia Taekwon-do, ul. Sasankowa 8, zajęcia odbywać się będą w Gimnazjum nr 10, ul. Bażyńskich 30/36 w godz. 19.00 – 20.30

18. taekwon-do dla dzieci (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 484 146) Toruńska Akademia Taekwon-do, ul. Sasankowa 8, zajęcia odbywać się będą w Zespole Szkół Salezjańskich, ul. Storzycykowa 66a w godz. 17.15 – 18.15

19. podstawowe testy sprawności fizycznej – próba gibkości, sprawności mięśni brzucha, waga należna (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 654-70-68 w. 28) 2-4 Środowiskowy Hufiec Pracy, ul. Poznańska 11/13 w godz. 15.00 – 16.00

20. nordic walking (po wcześniejszym umówieniu p. Małgorzata Rybińska tel. 792 180 067, lub p. Grzegorz Cichuta 692 763 596) Trójkołamacze Marcin Chrapkowski zbiórka – Stadion, ul. Światopelka godz. 18.00 (istnieje możliwość wypożyczenia kijków na czas zajęć)

21. treningi piłki nożnej pod okiem trenerów (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-67-00 w. 43) Toruński Klub Piłkarski ELANA S.A. ul. Bema 23/29 zajęcia odbywać się będą na Orliku MOSiR, ul. Armii Ludowej w godz. 17.00 – 18.00

22. nartorolki terenowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

23. futbol amerykański – treningi dla młodzieży i seniorów (po wcześniejszym umówieniu tel. 793 948 645) Klub Sportowy Angels, ul. Szosa Chełmińska 195, zajęcia odbywać się będą na boisku Camping Tramp, ul. Kujawska 14 o godz. 17.00

24. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat), młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 2, ul. Kosynierów Kościuszkowskich 6 w godz. 17.00 – 18.00

25. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dzieci (od 6 lat) i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 18.00 – 19.00

25. zajęcia sportowo rekreacyjne z zakresu japońskiej sztuki walki Aikido Kobayashi dla dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 504 234 024) Aikido Kobayashi Dojo, zajęcia odbywać się będą w OPP „Dom Harcerza”, ul. Rynek Staromiejski 7w godz. 19.00 – 20.30

PARADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. bezpłatne badania specjalistyczne dla osób pracujących przy monitorach komputerowych, okulary do komfortowej pracy przy komputerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

2. korekcja wad wzroku i rehabilitacja wzrokowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

3. badania kwalifikujące do noszenia szkieł progresywnych, dobór właściwego rodzaju i modelu okularów progresywnych do indywidualnych potrzeb klienta (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

4. pomiary tkanki tłuszczowej i płynów metabolicznych (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00-18.00

5. konsultacje dietetyczne ze wskazówkami dotyczą-

cy mi zdrowego odżywiania (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 10.00 – 18.00

6. diagnoza schorzeń kręgosłupa i wad postawy, konsultacje dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa „Kociński”, ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

7. rollmasaż z podcieraniem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

8. bezpłatne, profilaktyczne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-720) Aparaty Słuchowe PUH UNIREX Leszek Rejowski, ul. Przy Kaszowniku 25a w godz. 10.00 – 17.00

9. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

10. porady w zakresie zapać, wzdęć i odżywiania (konsultacje podczas zabiegów) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

11. doradztwo w zakresie suplementacji – Katarzyna Matela Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

12. depresje, nerwice (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

13. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-720) Aparaty Słuchowe PUH UNIREX Leszek Rejowski, ul. Przy Kaszowniku 25a w godz. 10.00 – 17.00

14. pomiar ciśnienia Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. (056) 62-248-69 w godz. 11.00 – 16.00

15. konsultacje, badanie i plan leczenia jamy ustnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

16. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel. 513 426 762) Proklin Joanna Drajkowska, ul. Wyszyńskiego 19, w godz. 10.00 – 18.00

17. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

18. konsultacje psychologiczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

19. konsultacje logopedyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00 – 16.15

20. masaż misami tybetańskimi – likwidacja stresu, nadpobudliwości, wyciszenie organizmu (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 850 418) Studio Natury BIOTON, ul. Prejsa 2/7 w godz. 10.00 – 17.00

21. zabiegi Reiki – wzmacnianie organizmu, usuwanie blokad, i lęków, przywracanie harmonii (po wcześniejszym umówieniu tel. 609 850 418) Studio Natury BIOTON, ul. Prejsa 2/7 w godz. 10.00 – 17.00

22. pomiar ciśnienia (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

23. banki – rozluźnienie mięśni (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

24. banki – przeziębienie (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00-13.00 i 14.00-18.00

25. akupunktura (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 12.00 – 13.00 i 17.00 – 18.00

26. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

27. bezpłatne testowanie aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

28. metryka zdrowia (analiza składu ciała, testy sprawnościowe, doradztwo dla osób z nadwagą) (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

29. badania profilaktyczne w ramach programu raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 15.00 – 18.00

30. badania profilaktyczne w ramach programu chorób układu krążenia dla 55,50,45,40,i 35 latków Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

31. badania profilaktyczne w ramach programu chorób odtytoniowych (w tym POCHP) zapraszamy osoby powyżej 18 lat, palące papierosy Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

32. wellness test (analiza składu ciała, interpretacja wyników, propozycja rozwiązań) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienia 11, g. do uzgodnienia

33. oczyszczanie organizmu z toksyn metodą jonizacyjną Medical Clonic (po wcześniejszym umówieniu tel. 727 633 505) Centrum Masażu Happy Pain, ul. Podmurna 70 w godz. 9.30 – 11.30 (rejestracja we wtorki w godz. 11.00 – 11.30)

34. konsultacje dotyczące metod zapobiegania powstawania cellulitu (po wcześniejszym umówieniu tel. 727 633 505) Centrum Masażu Happy Pain, ul. Podmurna 70 w godz. 9.30 – 11.30 (rejestracja we wtorki w godz. 11.00 – 11.30)

35. badanie ostrości wzrokowej autorefraktometrem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/652-10-93) Optometria Karczewski Kids , ul. Rynek Nowomiejski 25 w godz. 11.00 – 17.00

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. zniżka 10% na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu w różnych specjalnościach – Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 10% rabatu na sprzęt piłkarski firmy ZINA Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

4. doradztwo w zakresie doboru prawidłowego sprzętu do uprawiania dyscypliny sportu – piłka nożna Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00-17.00

5. 10% rabatu na asortyment w sklepie Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

6. konsultacje i porady w zakresie zapobiegania starzenia się skóry twarzy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

7. 10% upustu na usuwanie zmarszczek mimicznych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

8. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

9. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

10. 10% rabatu na zabiegi na ciało w SPO ORCHIDEA (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 godz. do uzgodnienia

11. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

12. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00-20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

PIĄTEK Stres – nie martw się

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. ćwiczenia na platformie wibracyjnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

2. fitness BPU (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 18.15

3. fit-mix (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-61-48) Fitness Center EWA, ul. Morcinka 17, godz. 19.00

4. gimnastyka na urządzeniach Shapemaster (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/66-11-800) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Wojska Polskiego 43-45/13 godz. 13.00 w terminie od 6 do 29 maja

5. medytacja i medytacja w tańcu (po wcześniejszym umówieniu tel. 694 473 458) „Ajanta” Centrum Rozwoju, ul. Szosa Chełmińska 238, w godz. 17.00 – 20.00 - termin do uzgodnienia

6. taniec nowoczesny (dzieci w wieku 6,7 lat) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzozos”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 16.00 – 17.00

7. taniec nowoczesny (dzieci w wieku 8,9 lat) (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-62-68 lub 519 844 346) Społeczne Ognisko Artystyczne „Wrzozos”, ul. Szosa Chełmińska 239/241 w godz. 17.00 – 18.00

8. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.00 – 12.00 i 14.30 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SIŁOWNIE

1. siłownia, ćwiczenia z instruktorem, programy odchudzające, poprawiające kondycję i inne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 w godz. 15.00 – 18.00

2. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

3. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 6.00 – 22.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33,

CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE, BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się ZS 22, ul. Fałata 88/89, grupa 1-2 lata, godz. 16.30

2. aguapark (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 651-38-56 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Aguapark, ul. Hallera 79 w godz. 15.00 – 21.00

3. basen (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 623-36-34 w godz. 8.00 – 9.00 – 5 biletów) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia z Hotelikiem, ul. Bażyńskich 9/17 godz. 15.20 i 21.10

4. brazylijska szkoła piłkarska – profesjonalne treningi piłkarskie metodą Futbol de Salao dla dzieci od 5 do 12 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) - Brazilian Soccer Schools, zajęcia odbywać się będą w ZSz nr 22, ul. Fałata 88/90 godz. 17.30, grupa 6-7 lat i 18.30, grupa 8-9 lat

5. karate dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 919 641) Klub Karate Shotokan „DOJO TORUŃ”, ul. Lecha 5/7 w godz. 18.00 – 19.00

6. podstawowe treningi kendo (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 196 543) Toruński Klub Kendo, ul. Zamenhofa 40A, zajęcia odbywać się będą w VII LO, ul. Batorego 37/41 w godz. 18.00 – 20.00

7. taekwon-do dla młodzieży i dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 607 484 146) Toruńska Akademia Taekwon-do, ul. Sasankowa 8, zajęcia odbywać się będą w ZS nr 9, ul. Rzepakowa 7/9 w godz. 17.00 – 18.30

8. park linowy (po wcześniejszym umówieniu osobiście w budynku parku linowego w czasie godzin otwarcia, lub pod nr tel. 727 645 380) Trójkołamacze Marcin Chrapkowski przy współpracy Gminy Miasta Toruń i Szkoły Leśnej na Barbarce ul. Przysiecka 13 w godz. 16.00 – 17.00 i 17.00 – 18.00

9. VII bieg im. Jana Pawła II dla dzieci w wieku szkolnym Szkoła Podstawowa nr 13, ul. Krasieńskiego 45/47 tel. 56/622-48-06, bieg odbędzie się w Parku Miejskim, ul. Bydgoska na łąkach za byłym Mostkiem Garbatym w dniu 17 maja, start o godz. 11.00 - zapisy w sekretariacie szkoły

10. samoobrona z elementami gimnastyki korekcyjnej dla dzieci - Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458 Zajęcia będą odbywać się w ZS nr 9, ul. Bazyrińskich 30/36 o godz. 17.00

11. nartorolki terenowe (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. bezpłatne badania specjalistyczne dla osób pracujących przy monitorach komputerowych, okulary do komfortowej pracy przy komputerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

2. korekcja wad wzroku i rehabilitacja wzrokowa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

3. badania kwalifikujące do noszenia szkieł progresywnych, dobór właściwego rodzaju i modelu okularów progresywnych do indywidualnych potrzeb klienta (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623-23-26) Salon Optyczny Trejnowscy s.c., ul. Kościuszki 41/47 w godz. 10.00 – 14.00

4. pomiary tkanki tłuszczowej i płynów metabolicznych (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 8.30 – 16.30

5. konsultacje dietetyczne ze wskazówkami dotyczącymi zdrowego odżywiania (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 56/622-55-25 lub 535 000 513) Centrum Dietetyczne NATURHOUSE, ul. Panny Marii 3, w godz. 8.30 – 16.30

6. diagnoza schorzeń kręgosłupa i wad postawy, konsultacje dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 985 300) Centrum Terapii Manualnej Kręgosłupa „Kociński”, ul. Targowa 21 w godz. 10.00 – 18.00

7. rollmasaż z podcierwienią (po wcześniejszym umó-

wieniu tel. 56/663-46-98) Studio Modelowania Sylwetki i Kosmetyki „MIRACLE”, ul. Lecha 5/7 w godz. 12.00 – 20.00

8. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

9. porady w zakresie zaparc, wzdęć i odżywiania (konsultacje podczas zabiegu) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 8.00 – 19.00

10. doradztwo w zakresie suplementacji Katarzyna Matela Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

11. bóle kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 501 414 255) Bioharmed Medycyna Naturalna Reginald Liczkowski, Młyniec Drugi, ul. Jesionowa 3 w godz. 15.00 – 18.00

11. Cud oddechu. Mini warsztaty pracy z oddechem Warsztaty prowadzi Joanna Jabłońska – praktyk pracy z oddechem z Instytutu Świadomego Życia w Toruniu Klub Melisa i Jazz, ul. Mostowa 10 w godz. 17.30 – 19.30 tylko 17 maja

12. pomiar ciśnienia Sklep Specjalistyczny Zaopatrzenia Medycznego Zofia Czerwińska, ul. Wojska Polskiego 22/A tel. (056) 62-248-69 w godz. 11.00 - 16.00

13. konsultacje, badanie i plan leczenia jamy ustnej (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

14. masaż pleców (po wcześniejszym umówieniu tel. 513 426 762) Proklin Joanna Drajkowska, ul. Wyszyńskiego 19, w godz. 10.00 – 18.00

15. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz do uzgodnienia

16. konsultacje psychologiczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

17. konsultacje logopedyczne (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/658-47-00) Żłobek Miejski nr 2, ul. Piskorskiej 9 w godz. 15.00-16.15

18. pomiar ciśnienia (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunk-

tury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

19. bańki – rozluźnienie mięśni (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

20. bańki – przeziębienie (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 9.00 – 13.00 i 14.00 – 18.00

21. świecowanie uszu (po wcześniejszym umówieniu tel. 65/66-34-200 lub 606 983 872) Gabinet Masażu i Akupunktury „NATURA”, ul. Jęczmienna 13 w godz. 12.00 – 13.00 i 17.00 – 18.00

22. bezpłatne badanie słuchu (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

23. bezpłatne testowanie aparatów słuchowych (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-862) Geers Akustyka Słuchu Sp. z o.o., ul. Szczytna 8 w godz. 9.00 – 16.00

24. terapia antynikotynowa – 25% zniżki – ilość ograniczona (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 10.00 – 15.00

25. testy alergiczne – 25% zniżki – ilość ograniczona (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 652-27-48 lub 691 744 765) Gabinet Biorezonansu „BIOMED”, ul. Św. Katarzyny 4 w godz. 10.00 – 15.00

26. metryka zdrowia (analiza składu ciała, testy sprawnościowe, doradztwo dla osób z nadwagą) (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, termin do uzgodnienia

27. badania profilaktyczne w ramach programu raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/ 622-66-66 lub 56/622-23-13 w godz. 8.00 – 18.00

28. badania profilaktyczne w ramach programu chorób układu krążenia dla 55,50,45,40, i 35 latków Przychodnia Specjalistyczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

29. badania profilaktyczne w ramach programu chorób odżytoniowych (w tym POCHP) zapraszamy osoby powyżej 18 lat, palące papierosy Przychodnia Specjali-

styczna OLK-MED, Plac 18-go stycznia 4 tel. 56/622-66-66 lub 56/622-23-13, termin do uzgodnienia

30. wellness test (analiza składu ciała, interpretacja wyników, propozycja rozwiązań) (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 603 705) Centrum Promocji Zdrowia i Urody, ul. Jęczmienna 11, godz. do uzgodnienia

31. badanie ostrości wzrokowej autorefraktometrem (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/652-10-93) Optometria Karczewski Kids , ul. Rynek Nowomiejski 25 w godz. 11.00 – 17.00

32. masaż relaksacyjny kręgosłupa (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992) Harmonia – salon masażu Maria Rezulak , ul. Wyszyńskiego 15a/64 w godz. 12.00 – 20.00

33. 15% zniżki na masaż kręgosłupa dla osób 50+ (po wcześniejszym umówieniu tel. 792 589 992)- Harmonia – salon masażu Maria Rezulak , ul. Wyszyńskiego 15a/64 godz. do uzgodnienia

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. zniżka 10% na kursy instruktorów rekreacji ruchowej i instruktorów sportu w różnych specjalnościach Toruński Związek TKKF Zarząd Miejski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. (056) 65-22-168 w godz. 8.00 – 15.00

2. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 18.00

3. 10% rabatu na sprzęt piłkarski firmy ZINA Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00 – 17.00

4. doradztwo w zakresie doboru prawidłowego sprzętu do uprawiania dyscypliny sportu – piłka nożna Salonik Sportowy Olza-Sport, ul. Szosa Chełmińska 75 tel. 500 137 433 w godz. 12.00 – 17.00

5. 10% rabatu na asortyment w sklepie Sklep „Sylwetka”, ul. Podmurna 54/56 tel. 56/ 652-16-45 w godz. 11.00 – 18.00

6. konsultacje i porady w zakresie zapobiegania starzenia się skóry twarzy (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

7. 10% upustu na usuwanie zmarszczek mimicznych

(po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 62-10-811) NZOZ „ORMED” Pomorskie Centrum Medyczne, ul. Srebrnego 1, w godz. 12.00 – 16.00

8. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

9. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-

SOBOTA Minuty między życiem a śmiercią

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. Shock fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/621-00-28) Fitness Club „Marat Eco”, ul. Wojska Polskiego 43/45, godz. 10.00

2. zumba fitness – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40, godz. 16.00

3. majówka z jogą i medytacją (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923 455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, majówka odbędzie się w Parku Bydgoskim o gody. 17.00 tylko 25 maja

4. fitness (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 8.30 – 12.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SŁOWNIE

1. siłownia wraz z instruktorem treningowym, dietetycznym i suplementacyjnym (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/945-50-49) Centrum Sportowo – Rekreacyjne Siłownia – Fitness Club, ul. Konstytucji 3 maja 13 w godz. 14.00 – 18.00

2. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/ 622-61-48) Fitness Center „Ewa”, ul. Morcinka 17 w godz. 9.00 – 12.00

3. siłownia (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 8.00 – 18.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

4. indoor cycling (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 8.00 – 18.00) Centrum Formy, ul.

00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

10. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej – Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

11. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00-20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. nordic walking – (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-22-168) Toruński Związek TKKF, ul. Szosa Chełmińska 75, godz. 9.00 spotkanie w lasku Bielańskim, ul. Bema

2. cross trening dla młodzieży i dorosłych – Toruński Klub Karate Kyokushin tel. 609 595 858 – zajęcia odbywać się będą w SP nr 23, ul. Osikowa 11 godz. 12.00

3. SOCATOTS Piłkarskie maluszki – zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat z aktywnym udziałem rodzica za pomocą specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 281 464) – SOCATOTS Piłkarskie Maluszki, zajęcia odbywają się MENTOR, ul. Szosa Chełmińska 177, grupa 2-3 lat godz. 10.00 i 11.00, grupa 3-5 lat godz. 12.00, grupa 3-4 lata godz. 13.00

4. wynajem kortów dla dzieci i młodzieży (po wcześniejszym umówieniu p. Piotr Lenc tel. 0604 935 241) Toruńskie Towarzystwo Tenisowe „Real”, ul. Świętopelka 15/23 – 1 godz.

5. szkolenie strzeleckie z broni małokalibrowej (po wcześniejszym umówieniu tel. 500 046 699) Ośrodek Szkoła Strzeleckich, Rybieniec k/Stolna w godz. 11.00 – 12.00

6. nauka pływania dzieci na łodzi Optymist w wieku od 6 do 10 lat (po wcześniejszym umówieniu tel. 663 164 456) Uczniowski Klub Sportowy „PORT”, ul. Droga Starotoruńska 5a (Port Drzewny-Barka Przygoda) w godz. 11.00 – 13.00

7. kurs samoobrony dla kobiet (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 10.00 – 12.30 tylko 11 maja

8. warsztat z zakresu psychologicznych i prewencyjnych aspektów samoobrony (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 13.00 – 14.30 tylko 11 maja

9. indywidualne konsultacje specjalisty ds przeciwdziałania przemocy w rodzinie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 16.00 – 18.00, tylko 11 maja

10. indywidualne konsultacje prawnika (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 16.00-18.00, tylko 11 maja

11. kurs samoobrony dla seniorów (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 10.00 – 12.00 tylko 18 maja

12. warsztat z zakresu wiktymologicznych aspektów bezpieczeństwa (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 12.30 – 14.00 tylko 18 maja

13. indywidualne konsultacje specjalisty ds przeciwdziałania przemocy w rodzinie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 9.00-11.00, tylko 18 maja

14. indywidualne konsultacje prawnika (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 9.00-11.00, tylko 18 maja

15. trening tenisa ziemnego dla dzieci, młodzieży lub dorosłych (po wcześniejszym umówieniu tel. 698 008 440) Toruńskie Stowarzyszenie Tenisowe, ul. Broniewskiego 53d/52, zajęcia odbywać się będą w Centrum Tenisowym „Przy Skarpie”, ul. Przy Skarpie 4 w godz. 10.00 – 12.00

16. nordic walking (po wcześniejszym umówieniu tel. 601 960 900) NordicMania Anna Szotek, zbiórka pod Klubem

„Kameleon”, ul. Tuwima godz. 9.00 (możliwość wypożyczenia kijów dla dorosłych i dla dzieci)

17. futbol amerykański – treningi dla młodzieży i seniorów (po wcześniejszym umówieniu tel. 793 948 645) Klub Sportowy Angels, ul. Szosa Chełmińska 195, zajęcia odbywać się będą na boisku Camping Tramp, ul. Kujawska 14 o godz. 13.00

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. 30% zniżki na zabieg oczyszczania jelita grubego (po wcześniejszym umówieniu tel. 886 187 960) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 10.00 – 18.00

2. porady w zakresie zapaż, wzdęci i odżywiania (konsultacje podczas zabiegu) Gabinet Hydrokolonoterapii, ul. Łyskowskiego 29/35 w godz. 10.00 – 18.00

3. 10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia” (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. 10% zniżki na suplementy i odzież sportową F.H. „Profesjonalista” Władysław Woźniak, ul. Podmurna 69 tel. 56/ 652-17-20 w godz. 10.00 - 14.00

2. porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

3. porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

4. 10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. W Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

5. kurs wegetariańskiego gotowania (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923 455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38 w godz. 17.00 – 19.30 tylko 11 maja

6. kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska

Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00–20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

NIEDZIELA Zdrowie i sprawność dla każdego

AEROBIC I INNE FORMY GIMNASTYKI

1. **maraton ZUMBA&FITNESS** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/622-06-06) Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40, tylko 26 maja. Szczegółowy program będzie dostępny na str. www.olender.info

2. **joga dla początkujących** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 11.00 – 12.00 tylko 19 maja

3. **relaksacja Joga Nidra oraz Pranajama (nauka równoważącego oddechu jogi)** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 12.00 – 12.30 tylko 19 maja

4. **warsztaty medytacyjne** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 12.30 – 13.30 tylko 19 maja

5. **fitness** (po wcześniejszym umówieniu tel. 600 030 011, w godz. 9.00 – 12.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

SŁOWNIE

1. **siłownia** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 8.00 – 15.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

2. **indoor cycling** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/655-75-66, w godz. 8.00 – 15.00) Centrum Formy, ul. Lelewela 33, CH Arpol, godz. do uzgodnienia do godz. 15.00

HALE I BOISKA SPORTOWE, BASENY

1. **wynajem kortów dla dzieci i młodzieży** (po wcze-

śniejszym umówieniu p. Piotr Lenc tel. 0604 935 241) Toruńskie Towarzystwo Tenisowe „Real”, ul. Świętopelka 15/23 – 1 godz.

2. **nauka pływania dzieci na łodzi Optymist w wieku od 6 do 10 lat** (po wcześniejszym umówieniu tel. 663 164 456) Uczniowski Klub Sportowy „PORT”, ul. Droga Starotoruńska 5a (Port Drzewny-Barka Przygoda) w godz. 11.00 – 13.00

3. **kurs samoobrony dla kobiet** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 10.00 – 14.00 tylko 12 maja

4. **indywidualne konsultacje dla ofiar przestępstw u psychologa** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 9.00 – 11.00 tylko 12 i 19 maja

5. **kurs samoobrony dla seniorów** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-74-203, p. Anna Wiśniewska) Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, ul. Grudziądzka 157, w godz. 10.00 – 12.00 tylko 19 maja

6. **samoobrona dla wszystkich** - Toruński Klub Karate OYAMA, ul. Szewska 8/9 p. Janusz Brodacki tel. 602 364 458 Zajęcia będą odbywać się na boisku szkolnym Orlik przy ZS nr 7, ul. Bażyńskich 30/36 o godz. 13.00

7. **Tai Chi dla początkujących** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 17.00 – 18.00 tylko 19 maja

8. **nordic walking – rozgrzewka, instruktaż, nauka prawidłowej techniki chodzenia IX LO**, ul. Rydygiera 12a, zajęcia odbędą się na Skarpie, na placu cyrkowym przy OBI, godz. 12.00 tylko 26 maja (każdy przychodzi ze swoimi kijkami)

PORADY I DIAGNOZY LEKARSKIE

1. **10% rabatu na wszystkie masaże po podaniu hasła „Maj Miesiąc dla Zdrowia”** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

2. **dołącz medytację do swojego życia, czyli dlaczego warto medytować - prelekcja** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 16.00 – 17.00 tylko 19 maja

STUDIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ, SALONY KOSMETYCZNE I INNE

1. **porady kosmetyczne w zakresie pielęgnacji twarzy i ciała** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

2. **porady w zakresie prawidłowego korzystania z saun oraz ich dobroczynnego działania na zdrowie** (po wcze-

śniejszym umówieniu tel. 56/623 94 20 lub 56/623-94-00) Hotel Bulwar/Bulwar SPA ul. Bulwar Filadelfijski 18, godz. do uzgodnienia

3. **10% zniżki na MENU FIT w Restauracji Tulipanowej** – Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER Sp. z o.o. w Wielkiej Nieszawce, ul. Toruńska 34/40 tel. 56/622-06-06

4. **kurs wegetariańskiego gotowania** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923 455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, kurs odbędzie się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 13.30 – 16.00 tylko 19 maja

5. **Mantra Music – koncert medytacyjny** (po wcześniejszym umówieniu tel. 56/65-54-582 lub 601 923455 i 603 199 004) Szkoła Medytacji i Samorealizacji, ul. Szeroka 38, zajęcia odbędą się w Domu Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w godz. 18.30 – 19.30 tylko 19 maja

6. **kurs fotograficzny dla osób 50+, 3-dniowe zajęcia, odbywające się w profesjonalnym studiu i w plenerze** (po wcześniejszym umówieniu tel. 660 251 856) Toruńska Szkoła Fotografii, ul. Podmurna 59/36 w godz. 17.00–20.00, rozpoczęcie 27 maja 2013

UWAGA! WSZYSTKIE OFERTY SĄ BEZPŁATNE!*

Ze względu na dni wolne harmonogram nie obowiązuje w dniach 1, 3 i 5 maja 2013 r. Niektóre firmy będą również nieczynne w dniu 2 maja 2013 r.

Cały materiał XXVIII Miesiąca dla Zdrowia znajdą Państwo na stronie internetowej

www.maraton.pl

*) Wszystkie oferty są bezpłatne, jeśli nie jest to inaczej oznaczone (np. udzielono rabat).
Oferta firm jest ograniczona.



URZĄD MIASTA
TORUŃ

Kampania prozdrowotna Miesiąc dla Zdrowia została dofinansowana przez:
Gminę Miasta Toruń - Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej



Niedziela

„Zdrowie i sprawność dla każdego”

Podsumowanie Miesiąca dla Zdrowia
- MARSZ NORDIC WALKING

Cel: spacerowanie dla zdrowia

Organizator: IX Liceum Ogólnokształcące
im. K. Jagiellończyka w Toruniu

Czas i miejsce: dnia 26maja 2013 r.

godz. 12.00 na Skarpie (plac cyrkowy przy OBI)

proponujemy: wspólny spacer poprzedzony instruktażem
i rozgrzewką przeprowadzoną przez instruktorów
Nordic Walking oraz uczniów IX LO

Instruktorzy: Biegańska Regina tel. 609047058,
Derkowska Beata tel. 603697641,
Świerczewski Jaromir tel. 695633375

**Zapraszamy wszystkich chętnych na Skarpę
ze swoimi kijami Nordic Walking!**



Kursy Instruktorów Rekreacji Ruchowej i Sportu
prowadzone przez Toruński Związek TKKF we wszystkich
specjalnościach i dyscyplinach. Zgłoszenia przesłane
na kurs w miesiącu maju – 10% zniżki
www.maraton.pl

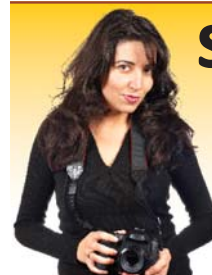
SCHUDNIJ NA ZAWSZE !!!



**Szukamy 25 osób
chcących bezpiecznie
schudnąć!**

Tylko poważnie zainteresowane
osoby prosimy o kontakt
tel. 500 603 705

**ODCHUDZAMY
SKUTECZNIE
POWIEDZ
ZNAJOMYM !!!**



SZKOŁA FOTOGRAFII

www.kursy-fotograficzne.pl

Roczne Studium Fotografii
oraz kursy fotograficzne podstawowe oraz
zaawansowane, warsztaty ciemniowe,
Photoshop dla fotografów
i wiele innych...


Toruńska Szkoła
Fotografii

ul. Szeroka 22/36
(wejście od ul. Podmurnej 59)

tel. 660 251 856

info@kursy-fotograficzne.pl

ABC BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW

Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające. Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając” na przykład na ich wrażliwości i uczuciach. Dlatego też zachęcamy seniorów do przestrzegania kilku zasad, które niewątpliwie zwiększą ich bezpieczeństwo.

Mieszkanie:

- Zawsze gdy jesteś sam zamykaj drzwi na wszystkie zamki.
- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem.
- Uwważaj, kogo wpuszczasz do domu. Administratora budynku, czy akwizytora zawsze możesz poprosić o dowód tożsamości.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp żeby dostać się do Twojego mieszkania.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży mieszkaniowych.
- Zamykaj okna w godzinach nocnych szczególnie, jeśli mieszkasz sam na niższych piętrach budynku.
- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym – ekipie remontowej, firmom usługowym itp.
- Pamiętaj, większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu.

- Pies w domu to dobry przyjaciel i obrońca.
- Nie nagłaśniaj w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że mieszkasz sam.
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi zmień natychmiast cały zamek.
- W razie jakichkolwiek podejrzeń, co do zamierzeń osób przebywających na klatce schodowej wezwij patrol Straży Miejskiej lub Policji. Jeżeli będzie to fałszywy alarm na pewno nie poniesiesz żadnych konsekwencji.
- Unikaj jazdy windą z nieznaną osobą.

Środki komunikacji - tramwaje i autobusy:

- Wracając w godzinach wieczorno – nocnych do domu sprawdź najpierw rozkład jazdy komunikacji miejskiej. Pozwoli to na uniknięcie oczekiwania samotnie na transport.
- Uwważaj na kieszonkowców. Do kradzieży dochodzi najczęściej podczas wsiadania i wysiadania z pojazdów. Dlatego też torebkę trzymaj za jej zamknięcie przed sobą, nie wkładaj telefonu komórkowego, portfela do tylnych kieszeni spodni.
- W porze wieczorno – nocnej zajmuj miejsce jak najbliżej kierującego pojazdem.

Techniki działania kieszonkowców:

- „Sztuczny tłok” – usypiają czujność ofiary, popychając ją i aranżując ścisk wokół niej.
- „Na kosę” – kradzież dokonywana jest przez przecięcie kieszeni, torebki czy siatki.
- „Za parawanu” – sprawca dla ukrycia swego działania posługuje się płaszczem przewieszonym przez rękę.

- „Uwaga, złodzieje!” – taki okrzyk sprawia, że każdy odruchowo sięga po portfel, wskazując – obserwując go złodziejom – miejsce, gdzie go ukrył.

Nocne powroty

- Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poprosz kierowcę, aby poczekał aż wejdziesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania.
- Wracając do domu nie skracaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki.
- W przypadku słownych zaczepek nie zwracaj na nie uwagi – jak najszybciej oddal się od tego miejsca, a gdy będziesz bezpieczny przedzwoni ze zgłoszeniem do Straży Miejskiej lub Policji.
- Jeżeli musisz sam wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby.
- Idąc przez miasto trzymaj się dobrze oświetlonych miejsc. Staraj się iść bliżej krawędzi jezdni, pozwoli to uniknąć ewentualnego wciągnięcia do bramy budynku.

Bądź czujny, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze:

- Nie ufaj osobom, których nie znasz – nawet tym, które wzbudzają sympatię lub litość.
- Nie rozmawiaj o pieniądzach przez telefon – nigdy nie masz pewności kto jest po drugiej stronie.
- Bądź czujny, nawet jeśli ktoś podaje się za znajomego lub członka rodziny np. wnuczka.
- Nie daj się nabrać na wzruszające historie, oszuści

często manipulują uczuciami innych.

- Nie wierz w atrakcyjne oferty przygotowane specjalnie dla Ciebie.
- Nie zapominaj, że oszuści wykorzystują różne metody, aby osiągnąć swój cel.
- Pamiętaj, że złodziejowi nie zależy na Tobie, tylko na zdobyciu Twoich pieniędzy!

Jeśli jesteś świadkiem napadu:

- Interweniuj tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie.
- Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj.
- Natychmiast powiadom Straż Miejską/Policję lub inne służby/osoby mogące udzielić pomocy.

Jeśli jesteś świadkiem/ofiarą napadu:

- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia.
- Udziel pomocy ofierze napadu.
- Jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: złodziej!
- Zaczekaj na przyjazd Straży Miejskiej lub Policji na miejscu zdarzenia, przekaż informacje na temat napadu.
- Jeżeli potrzebujesz Pomocy dzwoni: tel. alarmowy 986 Straż Miejska Toruń lub 112 Policja.

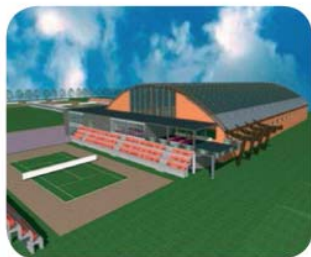




Centrum Sportowo-Rekreacyjne
ul. Przy Skarpie 4
87-100 Toruń

Centrum Sportowo-Rekreacyjne „Przy Skarpie” to najnowocześniejszy kompleks tenisowy w regionie, w skład którego wchodzi 10 kortów tenisowych z nawierzchnią ceglana, kort centralny z trybunami, szatnie z prysznicami, parking na ponad 100 miejsc.

W Centrum organizowane są międzynarodowe turnieje tenisowe, a na co dzień z kortów korzystają zawodnicy Startu-Wisły Toruń, Tenis Klubu oraz Toruńskiego Stowarzyszenia Tenisowego, a także amatorzy – entuzjaści tenisa.



Obecnie trwa budowa hali tenisowej z czterema kortami i zapleczem socjalnym. Stworzy to możliwość prowadzenia zajęć również w sezonie zimowym. **Zapraszamy na wielkie otwarcie już w lipcu.**



Centrum Sportowo-Rekreacyjne „Przy Skarpie” to nie tylko tenis. Na terenie kompleksu znajduje się również zespół boisk „Orlik 2012”, siłownia zewnętrzna i ścieżka zdrowia, a sezonowo czynne są baseny i lodowisko.



Chętnych do gry w piłkę nożną, koszykówkę i siatkówkę zapraszamy na pozostałe obiekty „Orlik 2012”. To doskonale miejsca do aktywnego spędzenia czasu dla dzieci i dorosłych, dzięki oświetleniu nawet do późnych godzin wieczornych.

- Centrum Sportu i Rekreacji Dzieci i Młodzieży, ul. Armii Ludowej 43-47 (na terenie obiektu znajdują się korty tenisowe, gdzie prowadzone są zajęcia nauki gry w tenisa)
- „Orlik 2012”, ul. Gagarina 19
- „Orlik 2012”, ul. Rydygiera 1-7
- „Orlik 2012”, ul. Świętopełka
- „Orlik 2012”, ul. Szosa Bydgoska/Reja
- „Orlik 2012”, ul. Ugory/Zbożowa
- „Orlik 2012”, ul. Polna 14 A





Mini Aquapark
ul. Hallera 79
87-100 Toruń
+ 48 56 651 38 56

Mini Aquapark przy ul. Hallera to jedyny taki obiekt w mieście, z basenem sportowym i częścią rekreacyjną. Świetną zabawę gwarantują zjeżdżalnia i rwąca rzeka. Jacuzzi i bicze wodne to wspaniała forma hydromasażu. Po pobycie w części sportowo-rekreacyjnej zapraszamy do 2 saun suchych i 2 saun parowych.



Na basenie odbywają się zajęcia aqua aerobiku oraz działa szkołka pływacka.

Zapraszamy!



TORUŃSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTWA KRZEWIENIA KULTURY FIZYCZNEJ



Zaprasza do zdobycia nowego atrakcyjnego zawodu instruktora rekreacji ruchowej i instruktora sportu

**Zapraszamy wszystkich chętnych.
Promocyjne ceny dla nauczycieli.**

Programy kursów części ogólnej i specjalistycznej są opracowane zgodnie z programami zatwierdzonymi przez Ministerstwo Sportu i Turystyki i Krajowego Ośrodka Metodyczno – Szkoleniowego. Posiadamy wpis do rejestru instytucji szkolących w Urzędzie Pracy

Najbliższe kursy to:

kurs instruktora **NORDIC WALKING (dofinansowany)**
kurs instruktora **PROFILAKTYKA ZDROWOTNA 50+**
kurs instruktora **FITNESS – ĆWICZENIA SIŁOWE**

Prowadzimy również nabór na inne specjalności m. in.

- fitness – nowoczesne formy gimnastyki,
- jazda konna,
- samoobrona,
- tenis,
- narciarstwo zjazdowe,
- snowboard,
- i inne.

Organizujemy również kursy na instruktora sportu m. in.

- pływanie,
- łyżwiarstwo figurowe,
- piłka siatkowa,
- koszykówka,
- piłka nożna,
- lekka atletyka,
- i inne.

Zadzwoń lub przyjdź i poznaj szczegóły

TORUŃSKI ZWIĄZEK TKKF

87-100 TORUŃ, ul. SZOSA CHEŁMIŃSKA 75

tel. 56/ 65-22-168 lub 56/ 66-34-710 (w godz. 8.00 – 15.00)

kom. 503 175 699, 609 354 054, 501 155 850

www.maraton.pl, e-mail: tkkf@maraton.pl



MIEJSKI OŚRODEK SPORTU
I REKREACJI W TORUNIU

AQUAPARK



KORTY TENISOWE



LODOWISKO



www.mosir.torun.pl

ZAPRASZAMY

Zostań instruktorem!

Realizujemy Twoją pasję w rekreacji i sporcie!

Wszyscy miłośnicy sportu i rekreacji a także uczestnicy Kampanii Miesiąc dla Zdrowia, którzy chcą w przyszłości prowadzić zajęcia w fitness klubach, siłowniach, klubach sportowych itp. mogą zgłosić się do Toruńskiego Związku TKKF, który prowadzi kursy instruktorskie: instruktora sportu oraz instruktora rekreacji. Wszyscy absolwenci naszych kursów w przyszłości mogą brać udział w naszej Kampanii Prozdrowotnej po tzw. drugiej stronie, czyli jako współorganizatorzy naszej Kampanii i mogą proponować różne formy zajęć dla mieszkańców swojego miasta w różnych instytucjach związanych z promocją zdrowia. Posiadamy zgodę Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowego TKKF w Toruniu (kursy instruktora rekreacji) i Ministerstwa Sportu i Turystyki (kursy instruktora sportu) jesteśmy przygotowani do realizowania kursów w wielu specjalnościach i dyscyplinach.

Uprawnienia KOMS z do prowadzenia kursów mogą być przyznane innym podmiotom, które współdziałają z TKKF pod warunkiem, że przeprowadzą kursy zgodnie z programem TKKF oraz obowiązującymi w tym zakresie przepisami.

Zapraszamy do współpracy!



Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy
TKKF w Toruniu
87-100 Toruń, ul. Szosa Chełmińska 75
tel. kom. 501 816 032
info@komsz-tkkf.pl
www.komsz-tkkf.pl

Toruński Związek TKKF
87-100 Toruń, ul. Szosa Chełmińska 75
tel./fax 56 65 22 168, tel. 56 663 47 10
tkkf@maraton.pl
www.maraton.pl

